

Hinweise zur Ernährung

© Lutz P. Zieseke-Michaelis, Arzt für Allgemeinmedizin – Homöopathie, Ackerweg 26, (Stand Nov. 2010)
32469 Petershagen-Lahde, Tel. 05702-9883, www.regulationstherapie-praxis.de

Seit Jahren hängt in meiner Praxis ein Zettel: **”Die Nahrung ist das wichtigste Medikament, bitte essen Sie Vollwertkost”**. Ich will das erläutern.

Natürlich hat sich weitgehend herumgesprochen, daß z.B. Vollkornbrot besser ist als Weißbrot und ein schrumpeliger „Bio“- Apfel u.U. gesünder ist als ein schön aussehender „Kunst“- Apfel, der möglicherweise mehrfach gespritzt, gewachst und bestrahlt wurde.

Natürlich geht es bei der Vollwerternährung zunächst einmal um die Vermeidung von Chemie und den Erhalt von Mineralstoffen und Vitaminen. Dies ist von hoher Bedeutung, denn unser Immunsystem muß sich täglich mit tausenden von chemischen Substanzen beschäftigen, denen wir ausgesetzt sind aus der Luft, dem Wasser, in unseren Wohnungen und am Arbeitsplatz. Bei jedem dieser Stoffe wird das Immunsystem befaßt mit der Frage: ist dieser Stoff körpereigen oder körperfremd, soll ich diese Substanz in den Stoffwechsel integrieren oder soll ich ihn ausscheiden und zerstören, ist er Freund oder Feind? Eine riesige Aufgabe! Und eigentlich sollte es niemanden wundern wenn das Immunsystem dabei gelegentlich überfordert ist und Fehler macht.

„Laßt die Nahrung so natürlich wie möglich“ (Prof. Kollarth); damit wird nicht nur die Entlastung des Immunsystems vom Fremdstoffen angesprochen, sondern auch die Komplexität der Vitalstoffe (Spurenelemente, Vitamine, Eiweißbausteine u.a.) Beim Aufarbeiten von Lebensmitteln gehen diese häufig verloren. Am Beispiel des Weissmehls sei dies erläutert: das gemahlene Vollkorn (mit Keimling) ist nur wenige Tage haltbar. Also wird alles aus dem Mehl entfernt was die Haltbarkeit beeinträchtigen könnte (=Auszugsmehl) - übrig bleibt reine Stärke, reiner Brennstoff, treffend als „leere Kalorien“ bezeichnet. Mit dem Zucker ist das genauso. Der Brennstoff ist da, aber das, was der Organismus braucht zur Regeneration, Regulation und Steuerung ist nicht mehr vorhanden. Kurzfristig ist das zu verschmerzen, da hat der Körper genügend Reserven, aber langfristig entstehen Defizite, die zu Fehlsteuerungen führen. Wahrscheinlich gehen viele Zivilisationskrankheiten auf das Konto dieser Fehlernährung. (Wie allergische und autoaggressive Erkrankungen, chron. Hauterkrankungen (z.B. Neurodermitis), rheumatische Erkrankungen, chron. entzündliche Darmerkrankungen, Artherosklerose mit ihren Folgen an Herz, Gehirn, Nieren usw. und vieles mehr.)

In Fütterungsversuchen an Tieren (Kollarth, Bernásek, Pottenger) wurde nachgewiesen, daß die Ernährung mit unserer Zivilisationskost auch bei den Tieren ähnliche Krankheitserscheinungen hervorriefen wie die oben genannten Zivilisationskrankheiten und zwar nicht nur beim einzelnen Tier, sondern **fortschreitend von Generation zu Generation!** (Bei den Katzen war die 8. Generation nicht mehr fortpflanzungsfähig!) Diese Ergebnisse werden bestätigt durch Beobachtungen an Volksstämmen, die sich bisher traditionell ernährt hatten und nach Umstellung auf die industrielle Zivilisationskost jetzt auch die Zivilisationskrankheiten entwickeln. Tatsächlich erleben wir einen sprunghaften Anstieg der Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, der Allergien, chronischer Ekzeme und Asthma, der Herz-Kreislaufkrankungen, und nicht zuletzt müssen wir immer mehr ungewollte Kinderlosigkeit hinnehmen! Das sollte uns auch in Hinblick auf die oben angesprochenen Fakten zu denken geben, zumal dies alles chronische Erkrankungen sind, die von der westlichen Lehrmedizin **nicht ursächlich** behandelt werden können sondern **nur symptomlindernd**. Die **Vorbeugung** durch richtige Ernährung ist hier das Entscheidende!! (1)

Nun werden ja vielen Nahrungsmitteln Zusatzstoffe beigemischt; da lesen wir Aufschriften wie: „mit acht lebenswichtigen Vitaminen“ oder „mit Calciumzusatz für starke Knochen“. Die Lebensmittel-Industrie versucht die offensichtlichen Defizite auszugleichen. Es gehört aber wohl zur Arroganz unserer Zeit uns einzubilden, daß wir die Natur hier perfekt nachempfinden könnten. Ich kann jedenfalls für den Verbraucher keinen Vorteil darin entdecken, wenn ein LEBENS-mittel erst in seine Bestandteile zerlegt wird, wobei Wichtiges verloren geht, und dann später diese Stoffe zu einem chemischen Kunstprodukt wieder zusammengebaut werden. (Neuerdings sogar frische Trinkmilch mit der Bezeichnung „länger haltbar“!) Selbst wenn dieses perfekt gelänge, ist es doch eine riesige Verschwendung von Energie und Rohstoffen. Der Vorteil dieses Vorgehens liegt einseitig bei der Lebensmittelindustrie, die auf diese Art

und Weise eine großflächige und internationale Vermarktung betreiben kann. Biologische Lebensmittel sind eben nicht industriell herstellbar und nur ortsnah zu vermarkten. Achtung! Das sogenannte „Vollkornbrot“ aus üblicher Bäckerei ist kein Vollwertbrot, da es aus Auszugsmehl (s.o.) gebacken wird. Für ein Vollwertbrot muß das biologisch angebaute Getreide **jedes mal vor dem Backen frisch gemahlen** werden!

Dr. Bruker hat einmal überspitzt formuliert: „**Essen und trinken Sie nichts wofür Werbung gemacht wird.**“

(denn alle Nahrungsmittel, für die geworben wird, sind fabrikmäßig verändert worden)

Die chemische Zerlegung der Lebensmittel hat aber noch einen anderen Aspekt, der nahezu unbekannt ist: Wie wir seit vielen Jahren wissen, ist Wasser in der Lage elektromagnetische Information zu speichern. Ähnlich wie bei einem Videomagnetband, bei dem sich kleinste Magnete nach einem bestimmten Schwingungsmuster ausrichten, können sich Wassermoleküle durch elektromagnetische Anregung zu sogenannten Clustern formieren, die recht stabil über lange Zeit bestehen können. (2) Diese elektromagnetische Information ist nicht nur in gutem Mineralwasser enthalten (z.B. "Volvic"), sondern auch in allen Pflanzen (3) und auch in unserem Körperwasser und spielt hier insbesondere im Zwischenzellraum (der Matrix) eine wichtige Rolle. Die HOMÖOPATHIE nutzt diese besondere Eigenschaft des Wassers seit 200 Jahren zur Speicherung therapeutischer Information. Auch die BIOPHYSIKALISCHE-INFORMATIONSTHERAPIE nimmt mit elektromagnetischen Schwingungsmustern Einfluß auf die im Körperwasser gespeicherte Schwingungsinformation und erreicht damit erstaunliche Heilwirkung.

Daraus kann man ersehen, daß die Bedeutung der in den Pflanzen gespeicherten elektromagnetischen Information nicht unterschätzt werden darf. **Wahrscheinlich handelt es sich hierbei um eine notwendige tägliche „Therapie-Information“, die wir brauchen um gesund zu bleiben!**

Was passiert aber mit den Pflanzen wenn sie zerhackt, gepreßt, raffiniert, denaturiert, chemisch verändert, bestrahlt oder in der Mikrowelle gegart werden? Es wird das zerstört, was das LEBEN in ihnen ausmacht, nämlich die feinergetische Information! Damit gehen aber auch für uns Konsumenten die wichtigen Schwingungsinformationen verloren! Aus dem LEBENS-mittel wird ein Kunstprodukt. (oder sollen wir es TOT-mittel nennen.....?)

Darüber hinaus geht es bei der Ernährung um die Wahrung des Säure – Basen Gleichgewichtes. Eine Übersäuerung des Stoffwechsels verschärft die Tendenz zu Zivilisationskrankheiten. Deshalb sollten Säurebildende Lebensmittel reduziert werden. (z.B. Fleisch, Fisch, Wurst- und Käse, raff. Zucker und Süßigkeiten, Weißmehl, Kaffee, Alkohol, kohlenstoffhaltige Getränke u. a.). Basische Lebensmittel sind zu bevorzugen. (Gemüse, Kartoffeln, Frischobst, milchsauer gegorenes Sauerkraut(!), Sprossen, Keime, Soja, Oliven, stilles Wasser, Brottrunk oder Wasserkefir, Kräutertees u.a.) Ob Ihre Ernährung ausreichend basisch ist können Sie an Ihrem Urin mit einem PH-Teststreifen messen. (4)

Die Aspekte der Vollwerternährung lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- a.) Vermeidung von chemischer Überfrachtung (Herbizide, Pestizide, etc.)
- b.) Erhalten der Komplexität der Vitalstoffe (Verzicht auf Kunstdüngung, Nahrungszubereitung etc.)
- c.) biophysikalische Schwingungsinformation erhalten!
- d.) Säure-Basen-Gleichgewicht beachten

Deshalb sei es wiederholt: "Laßt die Nahrung so natürlich wie möglich" (in Erzeugung und Zubereitung) Essen Sie soviel wie möglich Gemüse aus biologischem Anbau. **Möglichst ein Drittel als Rohkost.** Trinken Sie Wasser ohne Kohlensäure (z.B. Volvic) ca. zwei Liter am Tag. Meiden Sie Nahrungsmittel, die fabrikmäßig hergestellt werden ebenso wie synthetische Getränke. (Limonaden, sogenannte "Fruchtsaftgetränke" oder "Nektare"). Zucker und Auszugsmehl sind typische „TOT-mittel“

Zur praktischen Umsetzung der Vollwerternährung empfehle ich das Büchlein:

Ilse Gutjahr: „Vitalstoffreiche Vollwerternährung“

(1) Dr. med. M. O. Bruker: "Unsere Nahrung unser Schicksal"

(2) siehe meine Information zum Wasser

(3) Prof. F. A. Popp: „Die Botschaft der Nahrung“, Verlag Zweitausendeins

(4) siehe meine Information zum Säure-Base Haushalt des Körpers

www.regulationstherapie-praxis.de